BESTELLEN VON ERSATZTEILEN

Unter der nachfolgenden Adresse und Telefonnummer können Sie Ersatzteile bestellen:

AICON Health & Fitness GmbH
Ernst-Heinrich-Geist Str. 9
D-50226 Frechen

Tel: 0180 523 1243
Fax: 0180 523 1244

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands:
Tel: 0049 2234 519 250
Fax: 0049 2234 519 222

Wenn Sie eine Ersatzteilbestellung vornehmen wollen, benötigen wir die folgenden Angaben:

1. Die MODELL-NUMMER des Produktes (HREL05982)

2. Den NAMEN des Produktes (HealthRider® Elliptical Crosstrainer E330)

3. Die SERIEN-NUMMER des Produktes (Sie finden diese auf der ersten Seite dieser Bedienungsanleitung)

4. Die CODE NUMMER und BEZEICHNUNG des Ersatzteiles (siehe ERSATZTEILELISTE und DETAILZEICHNUNG auf Seiten 14 und 15).

HealthRider® ist ein eingetragenes Warenzeichen von AICON Health & Fitness, GmbH

GARANTIEBESTIMMUNG

Als Hersteller übernehmen wir für dieses Gerät eine Garantie von 6 Monaten ab dem Versanddatum.

Innerhalb dieser Garantiezeit beseitigen wir nach unserer Wahl, durch Reparatur oder Austausch des Gerätes, unentgeltlich alle Mängel, die auf Material- oder Herstellungsfehlern beruhen.

Von der Garantie sind ausgenommen: Schäden, die auf unsachgemäßen Gebrauch und Lagerung zurückzuführen sind, normaler Verschleiß und Mängel, die den Wert oder die Gebrauchstauglichkeit des Gerätes nur unerheblich beeinflussen.

Bei Eingriffen durch nicht von uns autorisierte Stellen oder bei Verwendung anderer als Original AICON Ersatzteile erlischt die Garantie.

Mängel müssen innerhalb 8 Tagen nach dem Aufbau des Gerätes oder unverzüglich nach Bekanntwerden des Mangels reklamiert werden, da sonst die Garantie erlischt.

Benutzen Sie das Gerät nur so wie es in dieser Anleitung beschrieben wird. Dieses Fitnessgerät ist ausschließlich für den Privatgebrauch konzipiert. Bei Benutzung für kommerzielle Zwecke erlischt automatisch die von uns gewährte Garantie.

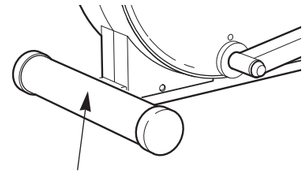
ICON HEALTH & FITNESS, INC., 1500 S. 1000 W., LOGAN, UT 84321-9813

Teile-Nr. 161099 R1299A

Gedruckt in USA © 1999 AICON Health & Fitness, GmbH.

HEALTHRIDER®
ELLIPTICAL CROSSTRAINER
E330

Modell-Nr. HREL05982
Serien-Nr. _____



Aufkleber mit Serien-Nummer

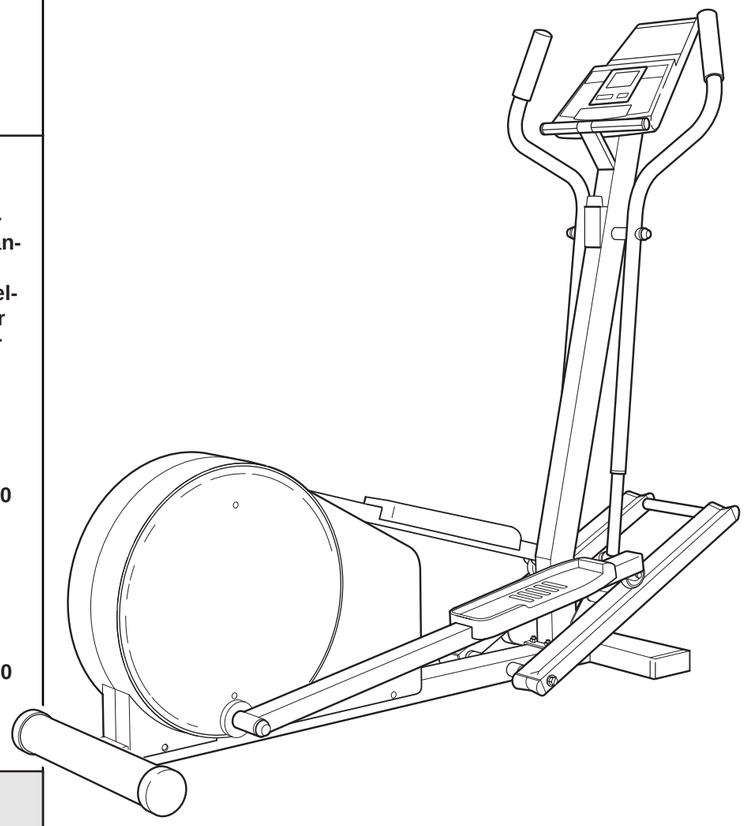
HABEN SIE NOCH FRAGEN?

Als Hersteller ist es unser höchstes Ziel, unsere Kunden vollständig zufriedenzustellen. Falls Sie noch Fragen haben, oder feststellen sollten, daß Teile fehlen oder beschädigt sind, garantieren wir Ihnen schnelle Abhilfe durch direkten Service unseres Unternehmens.

Rufen Sie uns einfach an unter unserer Service-Telefon-Nr.: 0180 523 1243. Unser Service-Team steht Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr.

Telefonanrufe außerhalb Deutschlands: 0049 2234 519 250
Fax: 0049 2234 519 222

BEDIENUNGSANLEITUNG



⚠ ACHTUNG

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Hinweise und Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleitung für eventuellen späteren Gebrauch auf.

Unsere website:

www.healthrider.com

für neue Produkte, Preise, Fitness-Hinweise und vieles mehr!

HEALTHRIDER®

ELLIPTICAL CROSSTRAINER

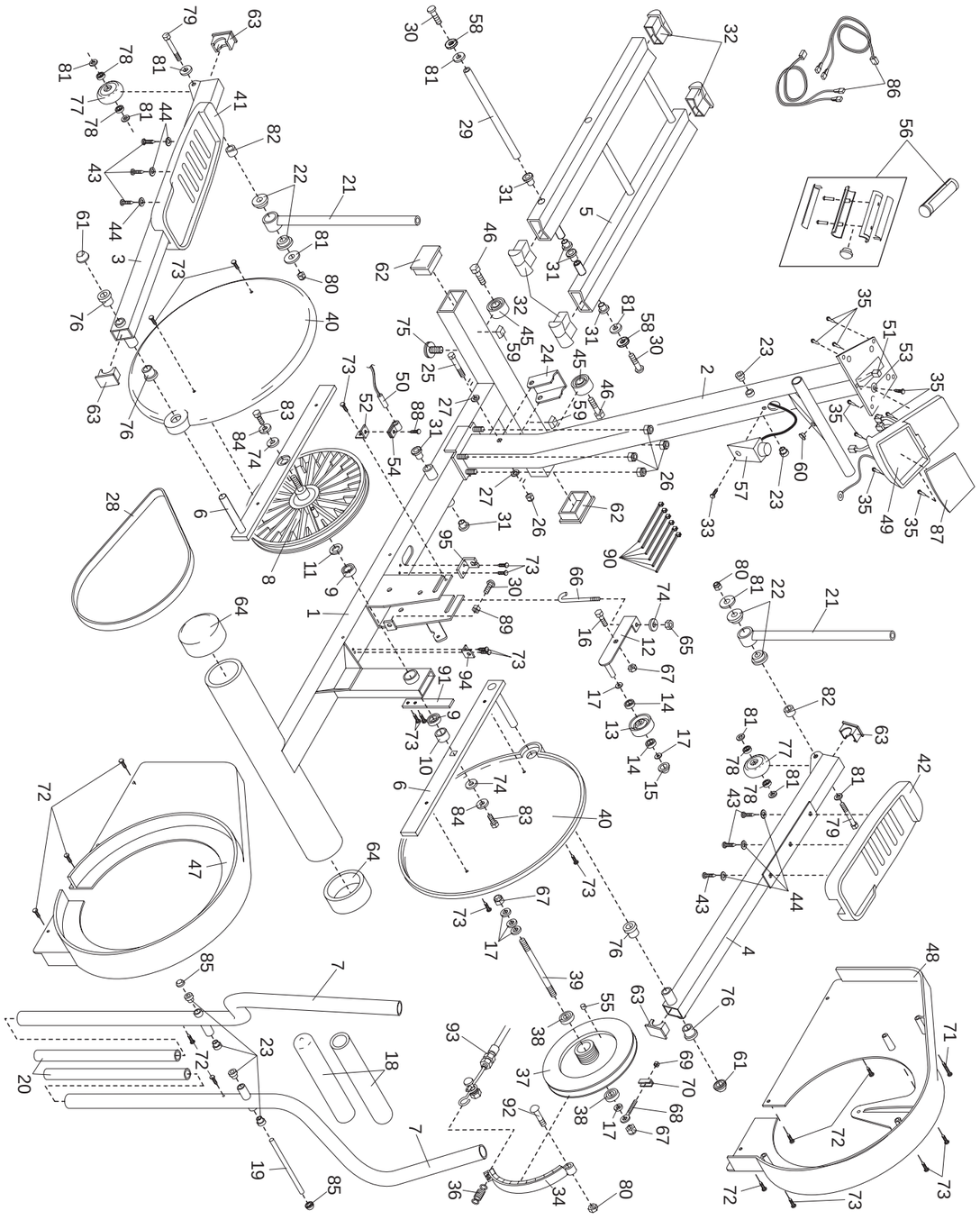
E330

INHALTSVERZEICHNIS

WICHTIGE HINWEISE 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
MONTAGE 5
BENUTZUNG DES ELLIPTISCHEN CROSSTRAINERS 7
WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG 11
TRAININGSRICHTLINIEN 12
ERSATZTEILELISTE 14
DETAILZEICHNUNG 15
BESTELLEN VON ERSATZTEILEN . . . . . Rückseite
GARANTIEBESTIMMUNG . . . . . Rückseite

DETAILZEICHNUNG—Modell-Nr. HREL05982

R1299A



ERSATZTEILELISTE—Modell-Nr. HREL05982

R1299A

Bestell-Nr.	Stückzahl	Bezeichnung
1	1	Rahmen
2	1	Pfosten
3	1	Linker Pedalarm
4	1	Rechter Pedalarm
5	1	Neigungsrahmen
6	2	Tretkurbelarm
7	2	Oberkörperhebel
8	1	Große Rolle
9	2	Rahmenlager
10	1	3/4” x 1 1/4” Plastik-Distanzstück
11	1	Flache Unterlegscheibe
12	1	Leerlaufklammer
13	1	Rolle
14	2	Leerlauflager
15	1	3/8” Druckmutter
16	1	3/8” x 1” Schraube
17	6	3/8” Flache Unterlegscheibe
18	2	Griff
19	1	5/8” x 10” Achse
20	2	Plastik-Lenkermuffe
21	2	Chrom-Verlängerungstange
22	4	Verlängerungbusche
23	6	Lenkerbusche
24	1	Neigungsklammer
25	1	3/8” x 3 1/2” Bolzen
26	5	3/8” Nylon-Verschlussmutter
27	2	3/8” Unterlegscheibe
28	1	Gurt
29	1	Neigungsachse
30	3	5/16” x 1” Knopfschraube
31	6	Neigungsbuchse
32	4	Neigungrahmenkappe
33	1	Gehäuseschraube
34	1	Eddy Klammer
35	9	#8 x 1/2” Zinkschraube
36	1	Feder
37	1	Schwungrad
38	2	Schwungradlager
39	1	Schwungradachse
40	2	Pedalscheibe
41	1	Linke Pedaldeckung
42	1	Rechte Pedaldeckung
43	6	#8 x 1 1/2” Schraube
44	6	#10 Unterlegschiebe
45	2	Rad
46	2	3/8” x 1 3/4” Knopfschraube
47	1	Linke Seitenschutzplatte
48	1	Rechte Seitenschutzplatte
49	1	Computerbasis
50	1	Membranenschalter/Draht
51	1	Verlängerungsdraht
52	1	Membranenschalterklammer
53	1	#8 Sternunterlegscheibe
54	1	Membranenschalterklemme
55	1	Magnet
56	2	Sensorgriff
57	1	Widerstandskontrolle/Kabel
58	2	Schwarze Verschlußunterlgescheibe
59	2	Puffer
60	1	Aufrecht Kappe
61	2	3/4” Achse Kappe
62	2	2” x 3” Kappe
63	4	1” x 2” Kappe
64	2	3 1/2” Runde Kappe
65	1	5/16” Blockiermutter
66	1	Haken
67	3	3/8” Nylon-Blockiermutter
68	1	1/4” Ringbolzen
69	1	1/4” Nylon-Verschlussmutter
70	1	Einstellklammer
71	1	#8 x 2 1/2” Schraube
72	8	#8 x 3/4” Schraube
73	14	#10 x 3/4” Schraube
74	3	5/16” Zinc Unterlegscheibe
75	2	Einebnungsunterlage
76	4	Pedalbusche
77	2	Pedalrad
78	4	Pedalrad Busche
79	2	5/16” x 4” Bolzen
80	3	5/16” Nylon Verschluß
81	10	5/16” Schwarze Unterlegscheibe
82	2	Verlängerungstange-Distanzstück
83	2	5/16” x 3/4” Nylon-Verschlussblozen
84	2	5/16” Verschlussunterlegscheibe
85	2	5/8” Achsenkappe
86	2	Pulsdrähte
87	1	Computer
88	1	#8 x 1/2” Schraube
89	1	5/16” Mutter
90	6	Plastikband
91	1	Stützenstreifen für Seitenschutz
92	1	5/16” Schulterbolzen
93	1	Verlängerungskabel
94	1	Federklammer
95	1	Kabelklammer
#	1	Schmiermittel
#	2	Aufkleber f. Seitenschild
#	1	Warnungsaufkleber
#	1	Bedienungsanleitung

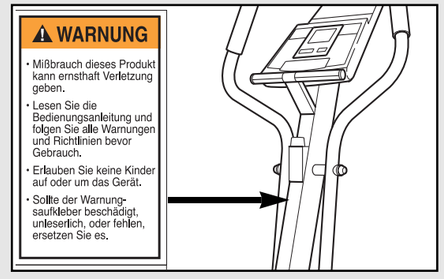
Hinweis: Veränderungen zu den Angaben sind dem Hersteller, ohne Benachrichtigung, vorbehalten. Mehr Information über die Bestellung von Ersatzteilen finden Sie auf der Rückseite Ihrer Bedienungsanleitung.

WICHTIGE HINWEISE

WARNUNG: Um ernstliche Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Hinweise bevor Sie den Elliptical Crosstrainer in Benutzung nehmen.

1. **Lesen Sie bitte alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen.**
2. **Der Eigentümer ist dafür verantwortlich, daß alle Benützer des Gerätes hinreichend über alle Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.**
3. **Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche und darunter zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Unterlage. Benutzen Sie das Gerät nur im Haus und halten Sie es vor Feuchtigkeit und Staub fern.**
4. **Überprüfen Sie alle Einzelteile und ziehen Sie die Teile regelmäßig nach. Abgenutzte Teile müssen sofort ausgetauscht werden.**
5. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere müssen jederzeit entfernt gehalten werden.**
6. **Halten Sie sich beim Auf- oder Absteigen immer an den Haltegriffen des Elliptical Crosstrainer fest. Beim Trainieren sollten Sie sich immer entweder an den Haltegriffen oder an den Oberkörperhebeln festhalten.**
7. **Tragen Sie keine zu lose Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte. Zum Schutz Ihrer Füße sollten Sie immer Sportschuhe tragen.**
8. **Das Heimfahrrad sollte nur von Personen unter 115 kg Körpergewicht benutzt werden.**
9. **Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnittlichen Herzschlag angibt.**
10. **Wenn Sie mit dem Training fertig sind, lassen Sie die Pedale langsam auslaufen, bis sie sich nicht mehr bewegen.**
11. **Halten Sie Ihren Rücken immer gerade, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Drücken Sie Ihren Rücken nicht durch.**
12. **Sollten Sie jemals Schmerz fühlen oder schwindelig werden während Sie Fitness betreiben, hören Sie sofort damit auf und kühlen Sie ab.**
13. **Der Elliptical Crosstrainer ist nur für den Hausgebrauch vorgesehen. Verwenden Sie ihn nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
14. **Der Aufkleber, unten abgebildet, muß zum Gerät in der angezeigte Stelle befestig sein. Finden Sie die Aufkleberblätter die die gleichen Informationen in vier anderen Sprachen enthalten. Ziehen Sie den Aufkleber ab, die auf deutsch ist und treffen Sie ihn auf das Heimfahrrad zu, damit sie den Aufkleber auf english bedecken.**

Sollte der Aufkleber fehlen oder unleserlich sein, fordern Sie bitte kostenlos einen Ersatz, von unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 0180-5231234. Sehen Sie der rückseitigen Abdeckung. Kleben Sie diesen an die anzeigte Stelle.


WARNUNG
• Mißbrauch dieses Produkt kann ernsthaft Verletzung geben.
• Lesen Sie die Bedienungsanleitung und folgen Sie alle Warnungen und Richtlinien bevor Gebrauch.
• Erlauben Sie keine Kinder auf oder um das Gerät.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt, unleserlich, oder fehlen, ersetzen Sie es.

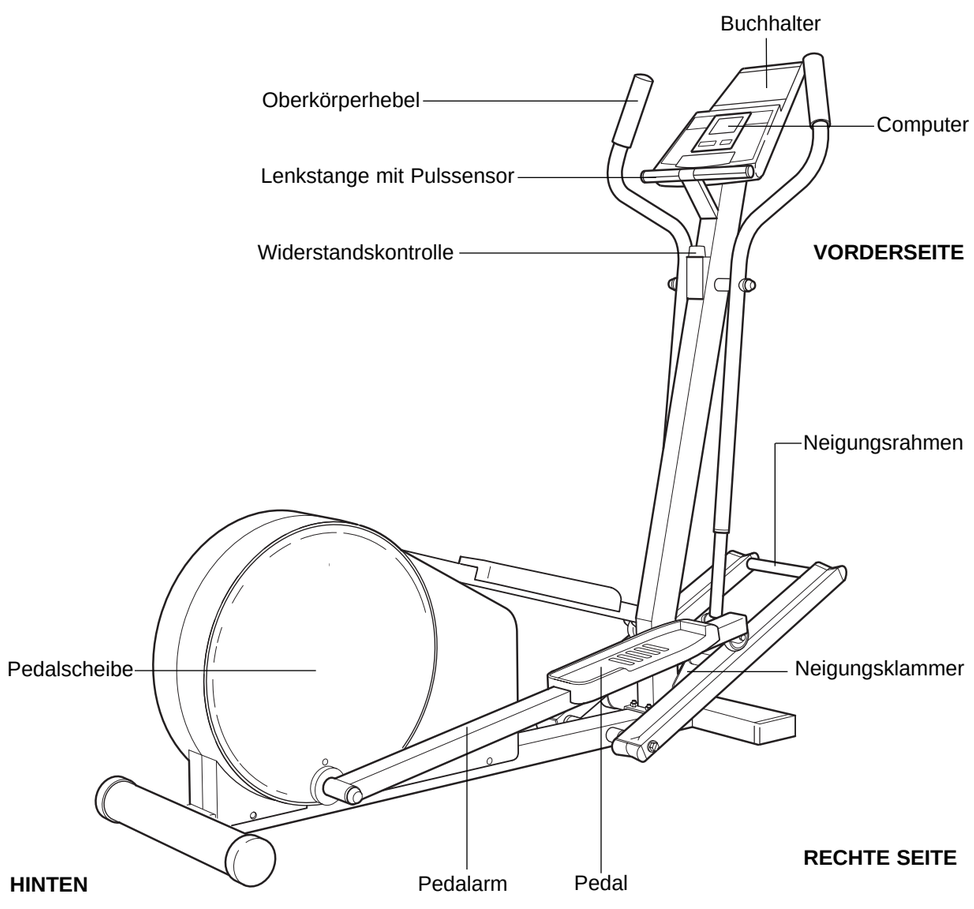
ACHTUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für diejenigen Personen, die über 35 Jahre alt sind oder gesundheitliche Probleme haben oder hatten. Lesen Sie alle Hinweise bevor Sie Ihr neues Gerät benutzen. AICON übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen könnten.

BEVOR SIE ANFANGEN

Wir gratulieren Ihnen zur Wahl des revolutionären HealthRider® E330 Elliptical Crosstrainer. Der HealthRider® E330 ist ein unglaublich flüssig verlaufendes Trainingsgerät, das Ihre Füße auf natürlichem, elliptischem Weg führt, sodaß der Aufprall auf Ihre Knie- und Fußgelenke minimal wird. Außerdem ist der einzigartige Elliptical Crosstrainer mit verstellbarem Widerstand, verstellbarer Neigung und Oberkörperhebeln versehen, um Ihnen ein maximales Training zu ermöglichen. Herzlich willkommen zur völlig neuen Welt der natürlichen, elliptischen Bewegung.

Zu Ihrem eigenen Vorteil, lesen Sie bitte diese Bedienungsanleitung genauestens durch bevor Sie Ihren Elliptical Crosstrainer in Verwendung nehmen. Sollten Sie noch irgendwelche Fragen oder Probleme haben, bitte setzen Sie sich in Verbindung mit unserem Kundendienst unter der Service-Telefon-Nr.: 02234 519 250. Unsere Bürozeiten sind von 9.00 bis 18.00 Uhr. Halten Sie bitte vor Ihrem Anruf die Modell- und die Serien-Nummer Ihres Gerätes bereit. Die Modell-Nummer ist HREL05982. Die Serien-Nummer können Sie auf einem Aufkleber am Elliptical Crosstrainer finden (die genaue Stelle des Aufklebers ersehen Sie aus der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung).

Bevor Sie nun weiterlesen, werfen Sie bitte zunächst einen Blick auf die untenstehende Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.



TRAININGSHÄUFIGKEIT

Um Ihre Kondition zu erhalten oder zu verbessern, planen Sie am besten drei Trainingseinheiten pro Woche, mit mindestens einem Tag Rast dazwischen.

Nach einigen Monaten regelmäßigen Trainings können Sie bis zu fünf Trainingseinheiten pro Woche ausführen, wenn Sie wollen.

EMPFOHLENE DEHNÜBUNGEN

Folgende Übungen eignen sich gut für Aufwärm- oder Abkühlphasen. Dehnen Sie sich immer nur langsam—nie ruckartig.

1. RUMPFBEUGEN

Aus dem Stand, mit leicht gebeugten Knien, langsam aus der Hüfte heraus nach vorn beugen. Entspannen Sie den Rücken und die Schultern, während Sie die Hände zu den Zehen strecken. So tief wie möglich gehen, halten, bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, Beinbizeps und Rücken.

2. KNIESEHNEN-DEHNÜBUNG

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie ein Bein aus und ziehen Sie die Sohle des anderen an die gegenüberliegende Schenkelinnenseite. Beugen Sie den Oberkörper in gestreckter Haltung vor, bis die ausgestreckte Hand die Fußspitze berührt. Halten und bis 15 zählen, dann entspannen. Mit beiden Beinen dreimal wiederholen. Dehnt Kniesehnen, den unteren Rücken und die Beckenmuskulatur.

3. STRECKEN DER WADEN UND DER ACHILLESSEHNE

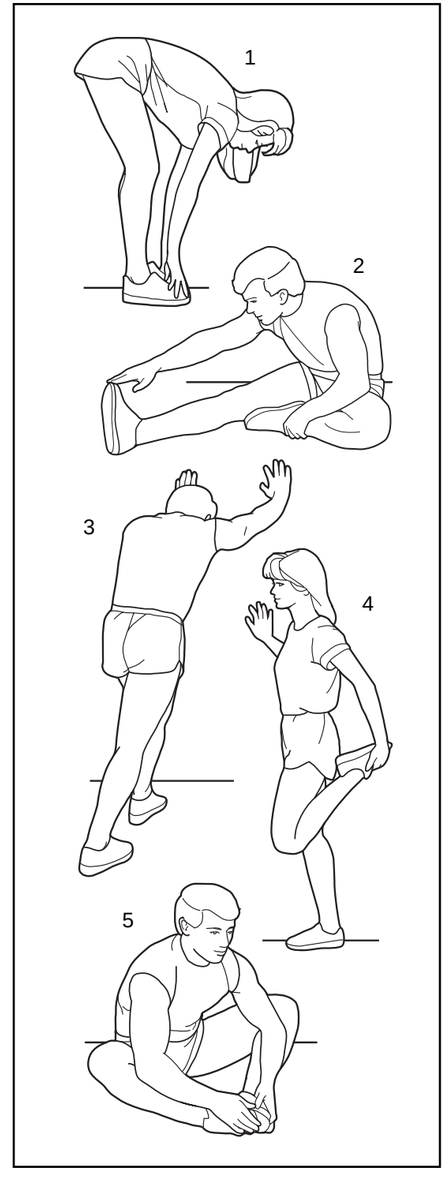
Stellen Sie die Füße hintereinander und stützen Sie sich mit ausgestreckten Armen an einer Wand ab. Lassen Sie das hintere Bein gestreckt und den Fuß fest auf dem Boden. Beugen Sie das vordere Bein und den Oberkörper aus der Hüfte heraus nach vorn. Halten, dann bis 15 zählen und entspannen. Wiederholen Sie das für beide Beine je dreimal. Wenn Sie die Achillessehnen noch stärker dehnen möchten, beugen Sie auch das hintere Bein ein wenig. Dehnt Waden, die Achillessehnen und die Fesseln.

4. DEHNÜBUNG FÜR DIE VORDERE OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich mit einer Hand an der Wand ab und ziehen Sie einen Fuß so nah wie möglich an Ihr Gesäß. Halten, langsam bis 15 zählen, dann loslassen. Mit jedem Bein dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel- und Hüftmuskulatur.

5. DEHNEN DER SCHENKELINNENSEITEN

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Fußsohlen aneinander. Die Knie zeigen nach außen. Ziehen Sie die Füße so nahe wie möglich an den Körper heran. Langsam bis 15 zählen, dann entspannen. Dreimal wiederholen. Dehnt Oberschenkel und Hüftmuskeln.



TRAININGSRICHTLINIEN

Die folgenden Trainingssrichtlinien werden Ihnen bei der Ausarbeitung Ihres Trainingsprogrammes helfen. Eine gute Ernährung und Pausen sind unerlässlich, um erfolgreiche Resultate zu erzielen.

WARNUNG: Bevor Sie mit diesem oder irgendeinem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder solche, die Gesundheitsprobleme haben oder hatten.

Der Pulssensor ist kein medizinisches Instrument. Verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegungen des Benutzers während des Trainings, können die Pulsschlagwerte verändern. Der Pulssensor soll Ihnen nur als Trainingshilfe dienen, indem er Ihnen den durchschnitlichen Herzschlag angibt.

TRAININGSINTENSITÄT

Egal ob Ihr Ziel Fettverbrennung ist oder ein Stärken Ihres Herz-Kreislauf-Systems, der Schlüssel zum Erreichen der gewünschten Resultate ist die richtige Trainingsintensität. Die angemessene Trainingsintensität ist jene, die in der richtigen Pulsfrequenz liegt. Um möglichst wirksame Resultate zu erzielen, sollten

	TRAININGSZONE (HERZSCHLAG/MIN)	
Alter	Anfänger	Fortgeschrittene
20	138–167	133–162
25	136–166	132–160
30	135–164	130–158
35	134–162	129–156
40	132–161	127–155
45	131–159	125–153
50	129–156	124–150
55	127–155	122–149
60	126–153	121–147
65	125–151	119–145
70	123–150	118–144
75	122–147	117–142
80	120–146	115–140
85	118–144	114–139

Sie Ihre Pulsfrequenz während des Trainings zwischen 70% und 85% Ihrer maximalen Pulsfrequenz halten. Das bezeichnet man als Trainingszone.

Sie können Ihre Trainingszone in der obigen Tabelle finden. Trainingszonen werden nach Alter und Kondition angegeben.

Fettverbrennung

Um Fett zu verbrennen, müssen Sie Fitness in einem relativ niedrigen Intensitätsbereich betreiben, aber über eine ausgedehnte Zeitspanne hinweg. Während den ersten paar Minuten Ihres Trainings greift der Körper auf leicht angreifbare *Kohlehydratkalorien* zur Energiegewinnung zurück. Erst nach diesen anfänglichen Minuten Ihres Trainings beginnt Ihr Körper, angelagerte *Fettkalorien* als Energie zu verwenden. Sollte es Ihr Ziel sein, Fett zu verbrennen, üben Sie Ihr Training gerade so intensiv aus, daß sich Ihre Pulsfrequenz nahe des unteren Endes Ihrer Trainingszone befindet.

Aerobic Training

Wenn es Ihr Ziel ist, das Herz-Kreislauf-System zu stärken, dann muß Ihr Fitnesstraining “Aerobic” sein. Aerobic ist jede Aktivität, die über einen längeren Zeitraum große Mengen von Sauerstoff verlangt. Das vergrößert die Anforderung an das Herz, Blut in die Muskeln zu pumpen, und an die Lungen, das Blut mit Sauerstoff zu versorgen. Für Aerobic-Training verwenden Sie jene Trainingsintensität, die es Ihnen erlaubt, in der Mitte Ihrer Trainingszone zu verbleiben.

TRAININGSABLAUF

Ein gutes Fitnesstraining beinhaltet drei Phasen:

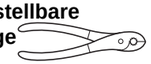
Aufwärmen, besteht aus 5 bis 10 Minuten Dehnen und leichten Übungen. Richtiges Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Ihren Puls und Ihre Blutzirkulation, um den Körper auf schwierigeres Training vorzubereiten.

Übungen in der Trainingszone, bestehen aus 20 bis 30 Minuten Training, wobei Sie die Intensität Ihres Trainings soweit erhöhen, bis sich Ihre Pulsfrequenz in der Trainingszone befindet.

Abkühlen, besteht wieder aus 5 bis 10 Minuten Dehnen. Dies hilft sowohl bei der Flexibilität wie auch beim Vermeiden von Schwierigkeiten, die nach dem Training auftreten könnten.

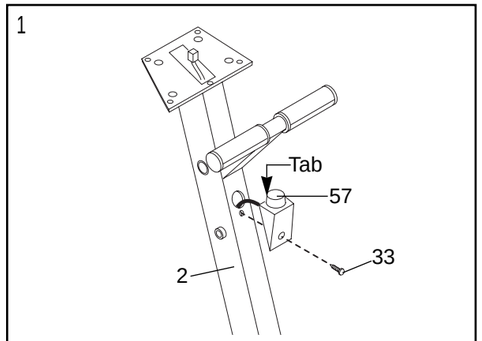
MONTAGE

Zur Montage braucht man zwei Personen. Legen Sie alle Teile des Elliptical Crosstrainers auf einer dafür freigemachten Fläche aus und entfernen Sie alle Verpackungsmaterialien. **Werfen Sie diese jedoch erst weg, wenn die Montage komplett fertiggestellt ist.**

Zur Montage braucht man einen Kreuzschlitzschraubendreher **, zwei verstellbare Schraubenschlüssel** **, einen Gummihammer** **und Flachzange**  **.**

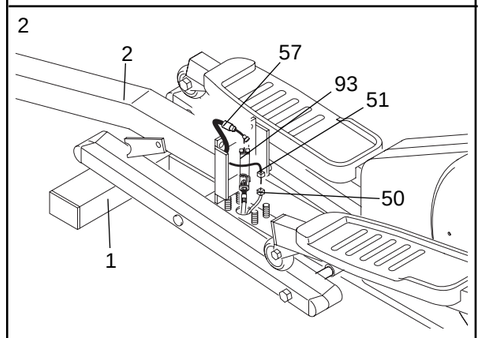
1. Drehen Sie die Widerstandskontrolle (57) gegen den Uhrzeigersinn zur Minimumeinstellung.

   Falls die Widerstandskontrolle (57) am Pfosten (2) befestigt ist, entfernen Sie die Gehäuseschraube (33). Ziehen Sie den unteren Teil der Widerstandskontrolle vom Pfosten weg, dann herunter und entfernen Sie ihn.

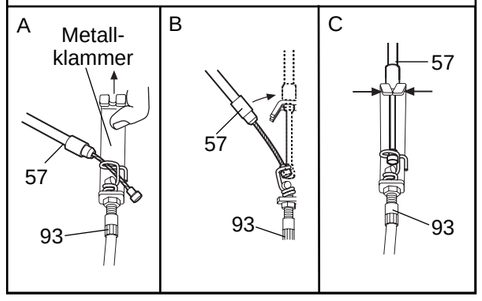


2. Bedecken Sie die Vorderseite des Rahmens (1) mit einem Lappen um ihn zu beschützen. Legen Sie den Pfosten (2) in die gezeigte Position. Verbinden Sie den Verlängerungsdraht mit dem Membranenschalterdraht (50).

   Dann verbinden Sie das Widerstandskabel (57) mit dem Verlängerungskabel (93) wie folgt:



- Beziehen Sie sich auf Zeichnung A. Ziehen Sie die Metallklammer hoch und setzen Sie die Spitze des Widerstandskabels (57) in den Drahthalter auf dem Verlängerungskabel (93) wie gezeigt.
- Beziehen Sie sich auf Zeichnung B. Ziehen Sie **fest** am Widerstandskabel (57) und schieben Sie es in die Metallklammer auf dem Verlängerungskabel (93).
- Beziehen Sie sich auf Zeichnung C. Mit einer Flachzange pressen Sie die Zacken am oberen Ende der Metallklammer zusammen.



3. Bringen Sie die zwei Löcher an der Voderseite des Pfostens (2) in Linie mit den zwei geschweissten Bolzen an der Vorderseite des Rahmens (1). Drücken Sie den Membranenschalterdraht (nicht gezeigt) vorsichtig in den Pfosten rein bis er straff ist.

   Dann drehen Sie den Pfosten (2) halbwegs in eine vertikale Position während Sie den geschlitzten Plastikärmel (nicht gezeigt) auf den Pfosten aufziehen. Wenn sich der geschlitzte Plastikärmel in dem Pfosten befindet, drehen Sie den Pfosten zur vertikalen Position, so daß der auf den vier geschweissten Bolzen auf dem Rahmen (1) sitzt. **Achten Sie darauf, daß die Drähte nicht eingeklemmt sind.**

   Heben Sie Vorderseite des Neigungsrahmens (5) hoch. Schrauben Sie eine 3/8" Nylon-Verschlussmutter (26) auf jeden geschweissten Bolzen.

   Beziehen SIe sich auf Stufe 1 der Montage. Führen Sie den Halter an der Widerstandskontrolle (57) in den Pfosten (2) ein. Dann drücken Sie den unteren Teil der Widerstandskontrolle gegen den Pfosten. Drehen Sie die Gehäuseschraube (33) fest in die Widerstandskontrolle und in den Pfosten ein.

4. Der Computer (87) benötig zwei 1,5 Batterien (nicht inbegriffen). Alkalische Batterien sind empfohlen. um die batterien einzusetzen, drehen Sie den Computer um und setzen zwei Batterien in die Batterienklemmen, wie auf Zeichnung angegeben. **Achten Sie darauf daß die negativen Enden der Batterien (die mit "—" gekennzeichnet sind) die Federn im Batterienklammer berühren.**

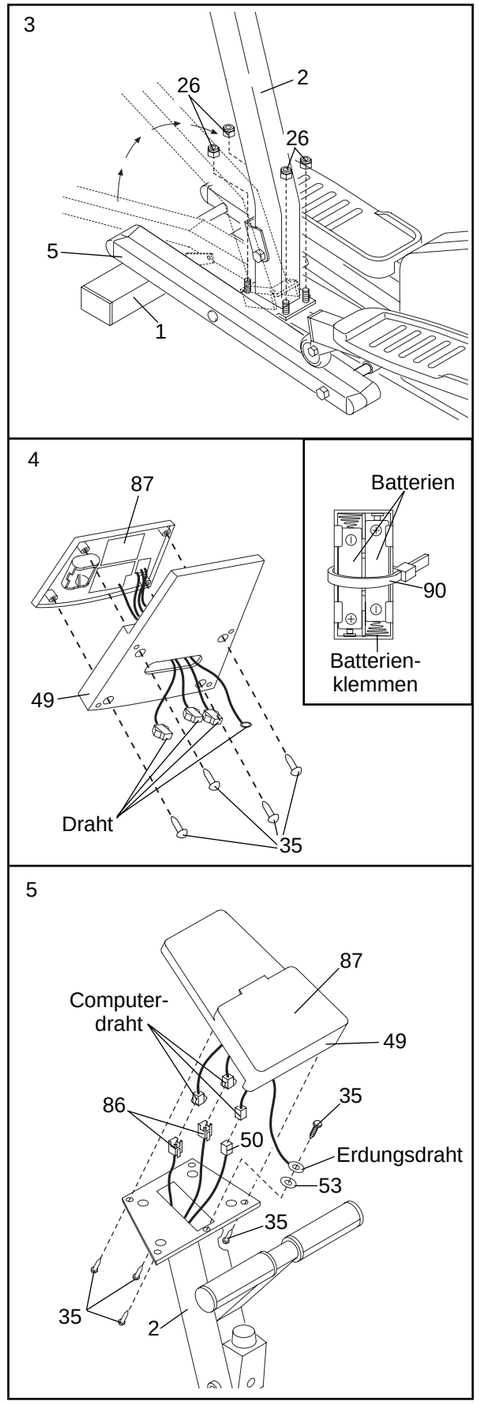
   Befestigen Sie ein Plastikband (90) um den Batterienhalter wie gezeigt.

   Befestigen Sie den Computer (87) an die Computerbasis (49) mit vier # 8 x 1/2 Zinkschrauben (35). Achten Sie darauf, daß die angezeigten Drähte von der Computerbasis (49) heraushängen und nirgends eingeklemmt sind.

5. Verbinden Sie den Membranenschalterdraht (50) mit dem entsprechendem Draht am Computer (87).

   Dann verbinden Sie die zwei Pulsdrähte (86) mit den zwei überbleibenden Drähten am Computer (87). Anmerkung: Jeder der Pulsdrähte kann mit jedem der Drähte am Computer verbunden werden.

   Verbinden Sie den Erdungsdraht an das angezeigte Loch in Pfosten (2) mit einer # 8 x 1/2" Zinkschraube (35) und einer #8 Sternunterlegscheibe (53).

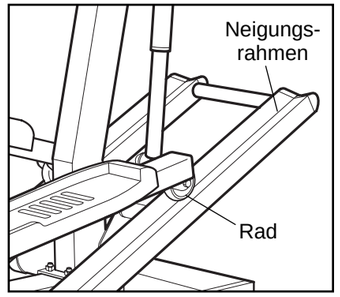


Führen Sie die Drähte vorsichtig in den Pfosten (2) herunter. Befestigen Sie die Computerbasis (49) an den Pfosten mit vier # 8 x 1/2" Zinkschrauben (35). Achten Sie darauf, daß die Drähte nicht eingeklemmt sind.

WARTUNG UND AUFBEWAHRUNG

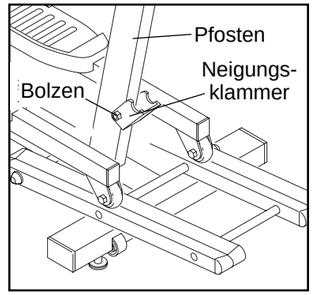
Überprüfen Sie alle Teile des Elliptical Crosstrainers regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn nötig. Abgenutzte Teile müssen unbedingt sofort ersetzt werden.

Sauberhalten des Neigungs rahmens sorgt für eine flüssige Bewegung des Elliptical Crosstrainers. Entfernen Sie Staub und andere Rückstände vom Neigungs rahmen, wo die Räder laufen, mit einem weichen Tuch und einem milden Reinigungsmittel. Andere Teile des Elliptical Crosstrainer können gleichenfalls auf diese Weise gereinigt werden. **Verwenden Sie niemals kratzende Scheuermittel oder Lösungsmittel am Elliptical Crosstrainer.**

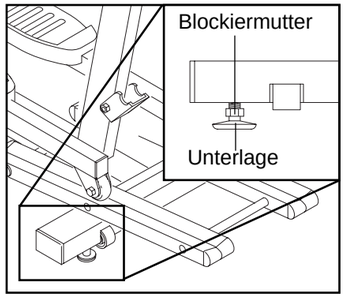


SCHMIEREN DER NEIGUNGSKLAMMER

Benutzen Sie regelmäßig ein bißchen Schmiermittel auf die angezeigten Stellen. Schmieren Sie die andere Seite auf die gleiche Weise.



AUSGLEICHEN DES HEIMFAHRRADS

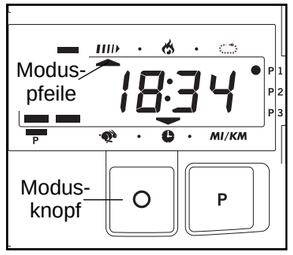


Wenn der Elliptical Crosstrainer nicht eben auf dem Boden steht, sollten eine oder beide der sollten eine oder beide der Einebnungs - unterlagen angepasst werden. Zuerst lockern Sie die Blockiermutter an jeder Einebnungsunterlage. Dann drehen Sie die Einebnungsunterlagen bis der Elliptical Crosstrainer eben ist. Wenn die Einebnungsunterlagen korrekt angepasst sind, schrauben Sie die Blockiermuttern wieder fest an.

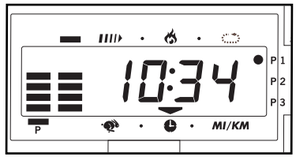
PULS SENSOR AUFBEWAHREN

- Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen während Sie den Puls Monitor benutzen. Übermäßige Bewegung kann die Lesung des Herzschlags beeinträchtigen.
- Drücken Sie die Metallekontakte nicht zu fest oder entfernen Sie Ihre Hände weil Sie den Puls Monitor benutzen. Wenn Sie zu fest drücken, kann die Pulslesung beeinträchtig werden.
- Um die beste Lesung zu bekommen, warten Sie ungefähr 15 Sekunden.
- Für optimale Leistung des Pulsmonitors, müssen die Metallekontakte sauber gehalten werden. Die Kontakte können mit einem weichen Tuch geputzt werden. Benutzen Sie keinen Alkohol, keine Schleifmittel, oder Chemikalien.

Die Absuchung Modus— Drücken Sie immer wieder bis ein Pfeil unter dem Absuchung symbol erscheint. Wenn die Absuchung Modus gewählt ist wird der Computer in einem wiederholten Kreis die Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Runde und Kalorie Moden für fünf Sekunden erscheinen lassen.



Die Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Runde, oder Kalorie— Drücken Sie immer wieder den Modusknopf bis ein Pfeil unter oder über dem gewünschten Modus Symbol erscheint. Gehen Sie sicher, daß es keinen Pfeil unter dem Absuchung- symbol gibt.

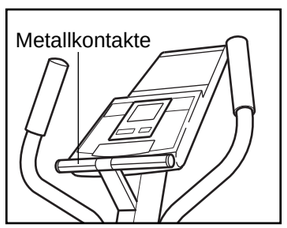


Die Pulsmodus–Zur Anwendung der Pulsmodus sehen Sie auf Stufe 5 nach.

Wenn Sie möchten, drücken Sie den “on/reset” Knopf um die Anzeige wiedereinzustellen.

5 Falls gewünscht, messen Sie Ihren Herzschlag.

Um den Pulssensor zu benutzen, legen Sie Ihre Hände auf die Metallkontakte. Ihre Handflächen müssen auf den oberem Kontakten ausruhen, und Ihre Finger müssen die unteren Kontakte berühren. Versuchen Sie Ihre Hände nicht zu bewegen. Nach einem moment, wird der herzförmige Indikator in der Anzeige blinken, und Ihr Puls anzeigen. Um die beste Lesung zu bekommen, halten Sie die Kontakte beständig für ungefähr 15 Sekunden.



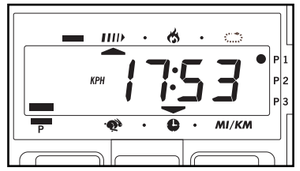
Achten Sie darauf, daß sich Ihre Hände in der oben beschriebenen Position befinden, und daß Sie Ihre Hände nicht übermäßig bewegen oder die Metallkontakte zu fest drücken.

6 So schalten Sie den Strom aus.

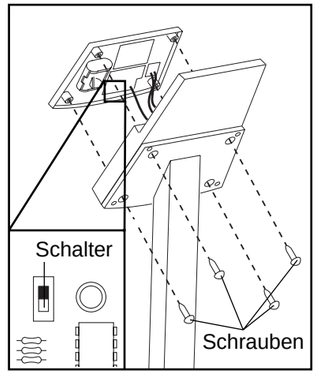
Um den Strom auszuschalten, warten Sie einfach ungefähr sechs Minuten. Wenn Sie sechs Minuten lang weder die Pedale bewegen, noch die Computertasten betätigen, dann schaltet sich der Computer automatisch ab, um Batterien zu sparen.

WIE MAN KILOMETER ODER MEILEN WÄHLT

Der Computer kann die Entfernung und die Geschwindigkeit entweder in Kilometern oder in Meilen angeben. Sollte ein “KPH” in der Anzeige erscheinen, wird die Distanz und Geschwindigkeit in Kilometer gezeigt; sollte kein “KPH” erscheinen, wird die Distanz und Geschwindigkeit in Meilen gezeigt.



Um die Messung zu ändern, nehmen Sie die vier Schrauben ab, die am Computer befestigt sind. Heben Sie den Computer einige Zentimeter auf, und **drehen Sie ihm vorsichtig um, damit Sie den Draht nicht ziehen.**

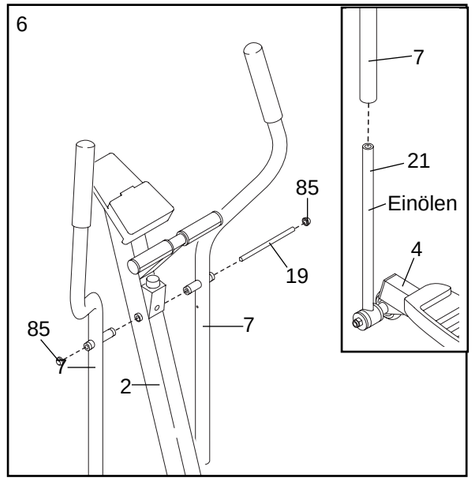


Nächst, finden Sie den kleinen Schalter an der hinteren Seite des Computers. Schieben Sie den Schalter auf oder ab um die Messung zu ändern. Befestigen Sie den Computer wieder mit den vier Schrauben. Achten Sie darauf, daß die Drähte nicht eingeklemmt sind.

6. Siehe eingesetzte Detailzeichnung. Geben Sie etwas von dem beigelegten, durchsichtigen Schmiermittel auf ein Papierhandtuch. Schmieren Sie eine dünne Schicht dieses Schmiermittels auf die Chrom-Verlängerungsstange (21) am Rechten Pedalarm (4). Schieben Sie die Chrom-Verlängerungsstange in den rechten Oberkörperhebel (7).

   Schieben Sie auf die gleiche Weise die Chrom-Verlängerungsstange (21) in den anderen Oberkörperhebel (7).

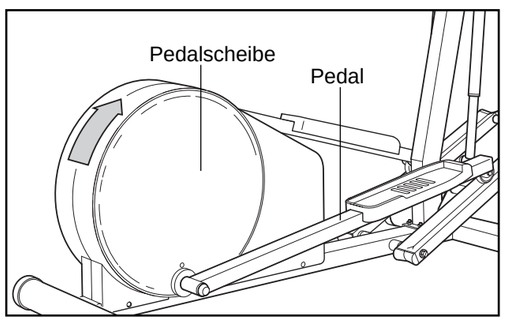
   Klopfen Sie eine 5/8" Achsenkappe (85) auf ein Ende der Achse (19). Setzen Sie die Achse durch einem der Oberkörperhebel (7) ein, dann durch den Pfosten (2). Schieben Sie den anderen Oberkörperhebel auf die Achse. **Achten Sie darauf, daß die Oberkörperhebel so gedreht sind wie abgebildet.** Klopfen Sie eine weiter 5/8" Achsenkappe auf die Achse.



7. **Versichern Sie sich, daß alle Teile des Elliptical Crosstrainer fest angezogen sind.** Anmerkung: Einige Teile könnten übrig bleiben, nachdem der Aufbau fertig ist. Um den Boden oder den Teppich zu schützen, legen Sie eine Schutzdecke unter dem Elliptical Crosstrainer.

BENUTZUNG DES ELLIPTISCHEN CROSSTRAINERS

Um auf den Elliptical Crosstrainer aufzusteigen, halten Sie sich an beiden Haltegriffen fest und steigen Sie auf das Pedal, das sich in der niedrigeren Position befindet. Steigen Sie dann auf das andere Pedal. Bewegen Sie die Pedale, bis sie sich in einer ununterbrochenen Bewegung befinden. **Hinweis: Die Pedalscheiben können sich in beide Richtungen bewegen. Wir empfehlen, daß Sie die Pedalscheiben in der unten angezeigten Richtung bewegen. Sie können jedoch zur Abwechslung die Pedal scheiben auch in die andere Richtung drehen.**

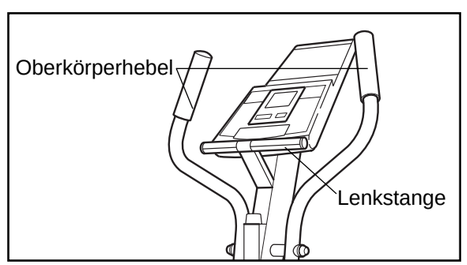


Um vom Elliptical Crosstrainer abzusteigen, warten Sie zuerst, bis die Pedale völlig zum Stillstand gekommen sind. **VORSICHT: Der elliptische Crosstrainer hat kein Freilaufrad. Die Pedale werden so lange in Bewegung bleiben, bis das Schwungrad zum Stillstand kommt.** Wenn die Pedale sich nicht mehr bewegen, steigen Sie zuerst von dem höheren Pedal herunter. Dann steigen Sie vom unteren Pedal herunter.

WIE MAN DIE OBERKÖRPERHEBEL BENUTZT

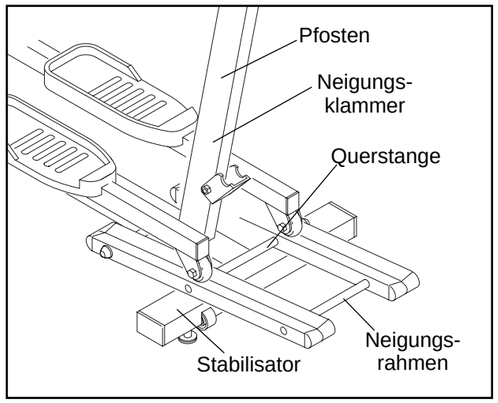
Die Oberkörper hebel sind so konzipiert, daß sie Ihnen ein kompletes Körpertraining ermöglichen. Bewegen Sie die Oberkörperhebel während des Trainings nach vorne und zurück, sodaß Sie Ihre Arme, den Rücken und die Schultern trainieren.

Wenn Sie nur Ihren Unterkörper trainieren wollen, halten Sie sich während des Trainings an der Lenkstange fest.

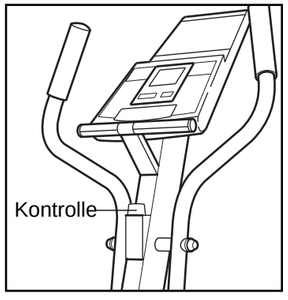


EINSTELLEN DER NEIGUNG

Der Neigungsrahmen kann höher oder niedriger eingestellt werden, um die Intensität Ihres Trainings zu verändern. Um den Neigungsrahmen höher zu stellen, heben Sie das Ende des Neigungsrahmens so hoch, bis die Querstange oben auf der Neigungsklammer zu liegen kommt. **Achten Sie darauf, daß der Neigungsrahmen fest auf der Neigungsklammer aufliegt.** Um den Neigungsrahmen herunter zu lassen, heben Sie den Neigungsrahmen erst etwas hoch. Dann drücken Sie die Neigungsklammer gegen die aufrechte Stange und lassen den Neigungsrahmen auf die Stabilisierstange herunter.

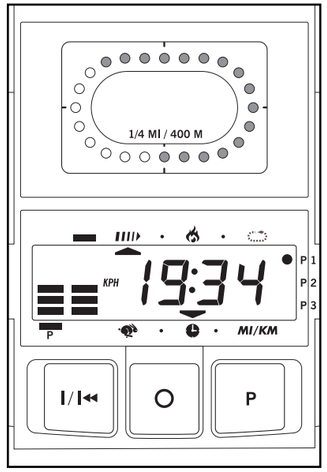


DAS VERSTELLEN DES WIDERSTANDES



Um die Intensität Ihres Trainings zu verstellen, kann der Widerstand der Pedale angepasst werden. Um den Widerstand zu erhöhen wird die Widerstandskontrolle im Uhrzeigersinn gedreht. Um den Widerstand zu reduzieren wird die Widerstandskontrolle gegen den Uhrzeigersinn gedreht.

BESCHREIBUNG DER KONSOLE



Das motivierende Display bietet neben der Möglichkeit der manuellen Bedienung drei Training besonders zu gestalten, und somit Ihre Ziele zu erreichen. Sie können zwischen einem Kondition fördernden Interval-Programm, einem Aerobic-Programm und einem speziell zur Fettverbrennung konzipierten Programm wählen. Währen des Trainings geben Ihnen sieben verschiedene Funktionen am Computer eine ständige Übersicht über Ihre Trainingserfolge.

Geschwindigkeit–Dieser Modus zeigt Ihnen die Geschwindigkeit an; wahlweise in Kilometern oder Meilen pro Stunde. (Siehe WIE MAN KILOMETER ODER MEILEN WÄHLT auf Seite 10.)

Zeit—Wenn Sie mit der manuellen Bedienung arbeiten, zeigt Ihnen dieser Modus die verstrichene Trainingszeit. Befinden Sie sich gerade in einem der drei Trainingsprogramme, zeigt Ihnen dieser Modus die verbliebende Trainingszeit an.

MI/KM Distanz—Dieser Modus zeigt Ihnen die Entfernung an; wahlweise in Kilometern oder in Meilen.

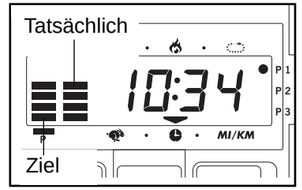
Runde—Dieser Modus zeigt Ihnen die Anzahl der Runden an, die Sie bereits zurückgelegt haben. Eine Runde entspricht 0,25 Kilometern oder Meilen.

Kalorie—Dieser Modus gibt Ihnen eine ungefähre Übersicht über die während des Trainings verbrauchten Kalorien.

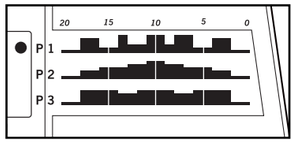
Scan—Dieser Modus Zeigt alle sechs Funktionen im 5–Sekunden-Abstand.

Puls—Dieser Modus zeigt Ihnen Ihre Pulsfrequenz an, sofern Sie den Pulsmonitor eingeschaltet haben (siehe Stufe 5 auf Seite 10).

SO FUNKTIONIEREN DIE TRAININGSPROGRAMME



Wenn Sie ein Trainingsprogramm wählen, erscheinen auf dem Display zwei Säulen. Die linke Säule gibt Ihnen Ihr Programm vor, die rechte Säule zeigt Ihre tatsächliche Leistung. Die Vorgabe ändert sich in regelmäßigen Abständen. Um dem Programm zu folgen, sollten Sie Ihre Leistung an die Vorgabe anpassen, so daß beide Säulen auf gleicher Höhe bleiben. **Wichtig: Das vorgegebene Programm ist ein Ziel, das Sie erreichen können. Ihre tatsächliche Leistung wird, vor allem in den ersten Monaten, wahrscheinlich unter der im Programm vorgegebenen Leistung liegen. Bitte halten Sie Ihre Trainingsintensität auf einem für Sie angemessenen und komfortablem Niveau.**

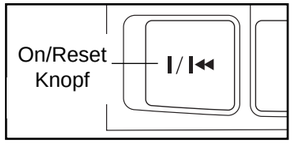


Die drei Grafiken auf der Konsole zeigen Ihnen wie sich das erstrebte Tempo ändern wird während des Programmes. Zum Beispiel wird sich das erstrebte Tempo während der ersten Hälfte des Aerobic-Programmes (P2) langsam erhöhen, aber während der letzten Hälfte des Programmes reduzieren. Jedes Programm dauert zwanzig Minuten.

ANLEITUNG SCHRITT FÜR SCHRITT

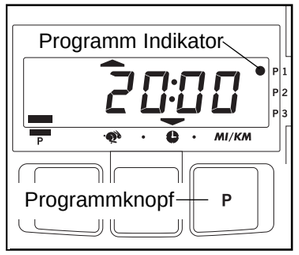
Bevor der Computer arbeiten kann, müssen zwei Batterien eingelegt werden. (Siehe Montage Schritte 4 auf seite 6.) Folgen Sie nur den Stufe:

1 Einschalten.



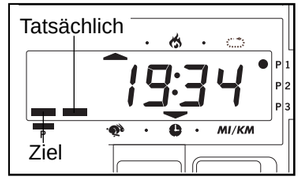
Um den Computer zu aktivieren, drücken Sie bitte “on/reset” oder beginnen Sie einfach zu üben. Für ungefähr zwei Sekunden werden auf dem Display alle Funktionen gleichzeitig angezeigt, danach ist der Computer betriebsbereit. Beachten Sie bitte: Haben Sie die Batterien gerade erst eingelegt, ist der Computer bereits automatisch eingeschaltet.

2 Auswahl der Trainingsprogramme bzw. der manuellen Bedienung.



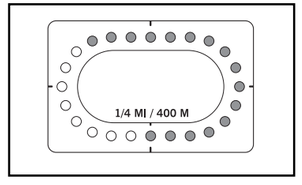
Zur Auswahl eines Trainingsprogramms, drücken Sie den Programmknopf mehrmals. Der Programm Indikator zeigt Ihnen, welches Programm sie angewählt haben. Zur manuellen Bedienung, drücken Sie den Programmknopf so oft, bis der Programm Indikator erlischt. Die Programme können in folgender Reihenfolge ausgewählt werden: Programm 1 (Interval), Programm 2 (Aerobic), Programm 3 (Fettverbrennung), manuelle Bedienung.

3 Beginnen Sie Ihr Training.



Haben Sie die manuelle Bedienung gewählt, können Sie an dieser Stelle mit Punkt 4 fortfahren. Haben Sie eines der Trainings- programme gewählt, werden zwei Balken auf dem Display erscheinen. Die linke Säule zeigt einen Balken,der eine relativ langsame Geschwindigkeit angibt. Die rechte Säule zeigt Ihre tatsächliche Tretgeschwindigkeit an, so daß in der rechten Säule ebenfalls nur ein Balken erscheint. Jedes Mal wenn sich das erstrebte Tempo auf dem Programm ändert, passen Sie Ihr Trainingstempo an um beide Säulen auf gleicher Höhe zu behalten.

4 Verfolgen Sie Ihre Fortschritte mit der LED-Runde und den sieben verschiedenen Computerfunktionen.



Die LED—Runde steht für eine Entfernung von 0,25 Kilometern oder Meilen. Während Sie treten, werden die Lichter um die Anzeige herum nacheinander aufleuchten bis Sie die Runde beendet haben. Es beginnt eine neue Runde.